



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Pour toute information

Appelez le CLIC du CCAS de Toulon

Tél 04 94 24 65 25



En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue
inhabituelle



Maux de
tête



Fièvre > 38°C



Vertiges /
Nausées



Propos
incohérents

┌ Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** ─

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule, quels sont les bons gestes?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte, j'ai un bébé** ou **je suis une personne âgée**.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

La canicule, c'est quoi ?

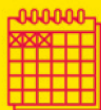
Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



La température ne descend pas, ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.



Plan canicule

pensez à vous inscrire auprès
du CLIC du CCAS de Toulon

Tél 04 94 24 65 25



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.solidarites-sante.gouv.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)